



# 橢圓機使用手冊 椭圆机用户手册



閱讀使用手冊前，請先閱讀橢圓機指南。  
使用本用戶手冊前，請閱讀橢圓機產品指南。

3 繁體中文

19 简体中文

# 組裝



## ⚠ 警告

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。沒有確實遵照組裝說明可能會導致橢圓機的零件未鎖緊而導致鬆脫，並發出擾人的噪音。為避免損壞橢圓機，請務必詳閱組裝說明並予以修正。

開始組裝前，請先找到位於白色條碼貼紙、前貼地桿正面的橢圓機序號，將序號填入以下空格。

在下面方框內輸入序號和機型名稱：

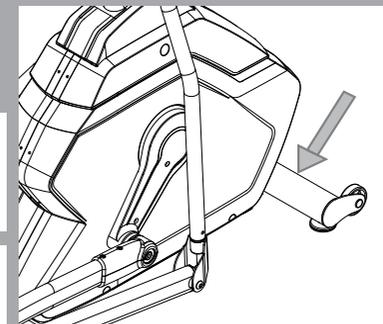
序號：

EP

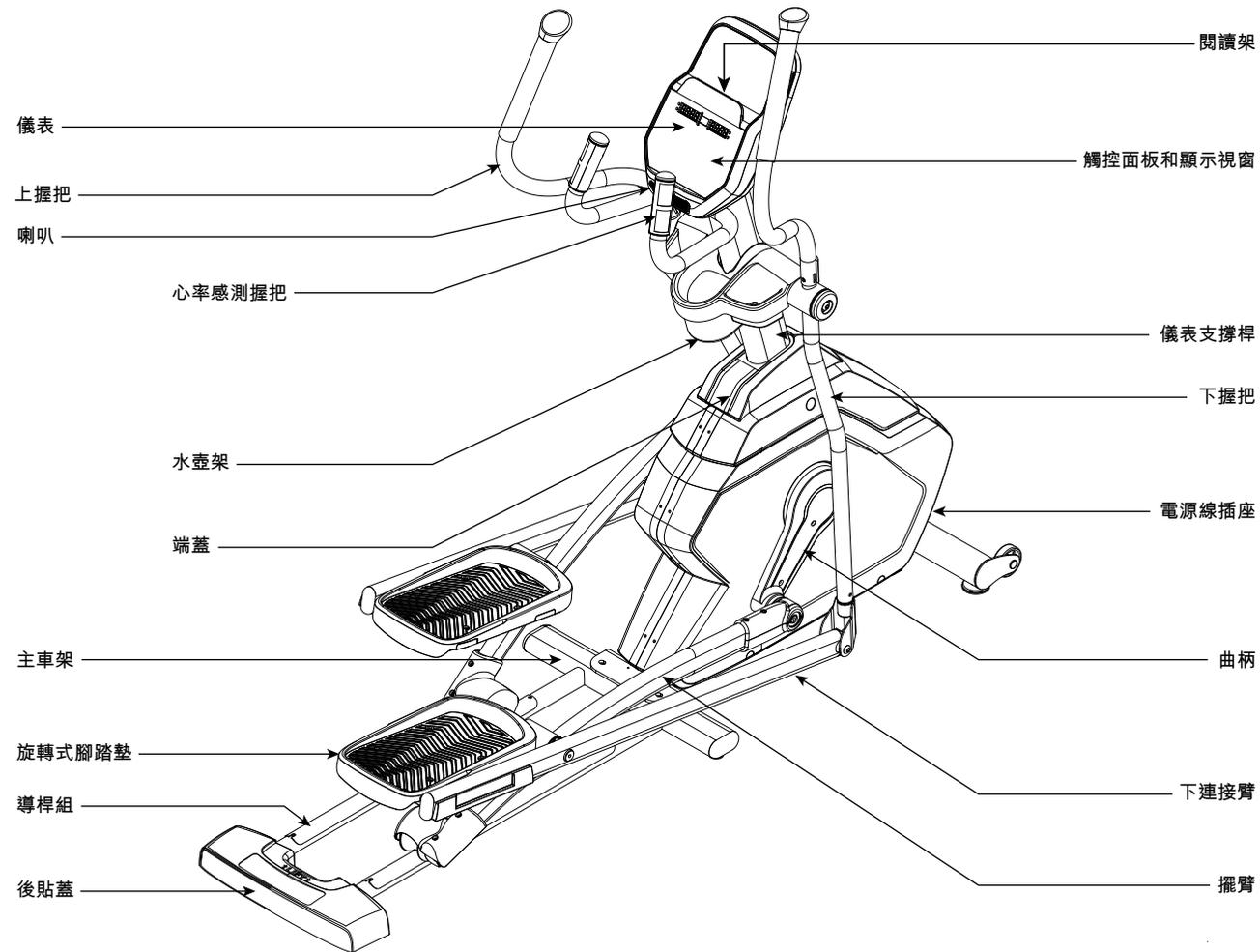
機型名稱：HORIZON

橢圓機

序號位置



» 當致電獲取服務時，請參閱序號和型號名稱。



### 隨附工具：

- 5 mm L 型扳手
- 8 mm L 型扳手
- 10/13 mm 開口扳手
- 螺絲起子

### 隨附零件：

- 1 個主車架
- 1 組導桿組
- 2 個擺臂
- 2 個下扶手
- 2 個上握把
- 2 支有腳踏板的下連接臂
- 1 個端蓋
- 1 根儀表支撐桿
- 1 個儀表支撐桿護靴
- 1 個儀表
- 2 個握把護蓋
- 1 個水壺架
- 1 條音訊轉接線
- 1 條電源線
- 1 套五金工具包

## 預組裝

### 開箱

在預定要使用本產品的地方拆封。請將橢圓機裝箱放在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層防護墊。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

請注意：在進行每個組裝步驟時，請確認將所有螺帽及螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本器材後再將所有螺絲旋緊。

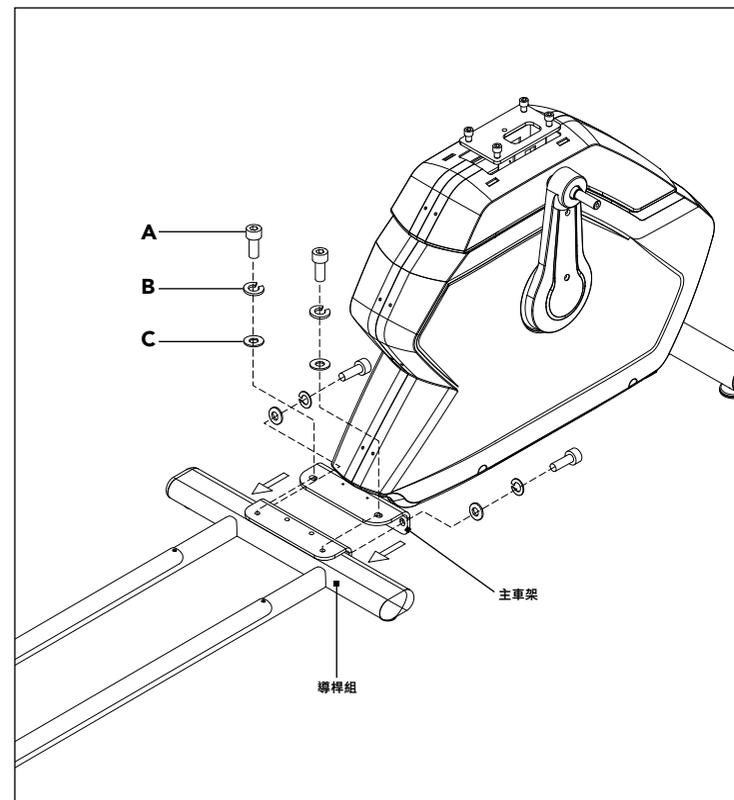
請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

### 需要協助嗎？

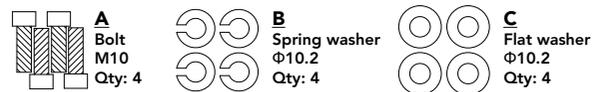
如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。



## 組裝第 1 步



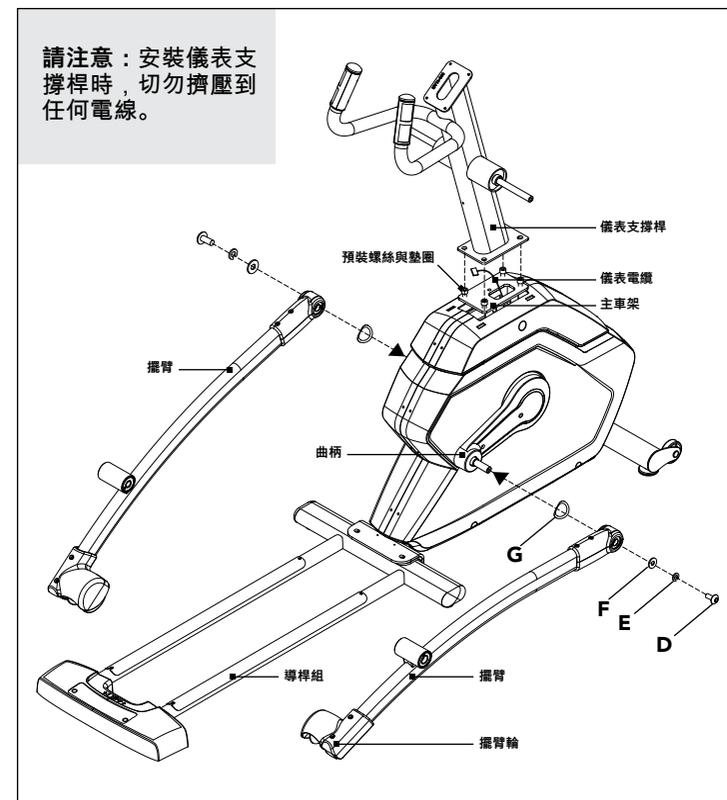
### 五金袋 1 內容：



- A 打開五金袋 1。
- B 將導軌組與主車架對齊，如圖所示。
- C 使用 4 個螺絲 (A)、4 個彈簧墊圈 (B) 和 4 個平墊圈 (C)，將導桿組安裝到主車架。

## 組裝第 2 步

請注意：安裝儀表支撐桿時，切勿擠壓到任何電線。

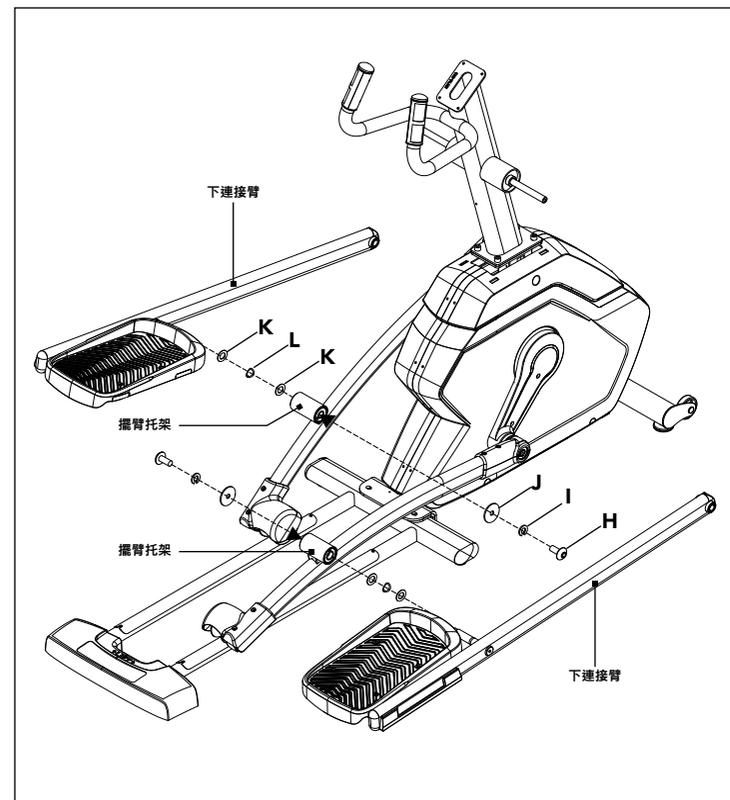


### 五金袋 2 內容：

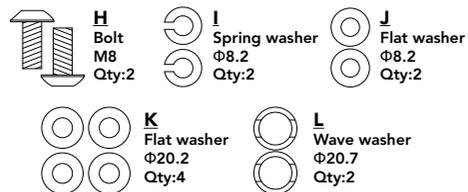


- A 打開五金袋 2。
- B 使用儀表支撐桿內的膜束帶，小心地將儀表電纜拉過儀表支撐桿。
- C 使用預裝螺絲與墊圈，將儀表支撐桿安裝到主車架。
- D 將波浪形墊圈 (G) 滑到曲柄上，接著是擺臂，如圖所示。將擺臂輪放在導軌上。
- E 使用 1 個平墊圈 (F)、1 個彈簧墊圈 (E) 及 1 個螺絲 (D)，將擺臂安裝到曲柄上。
- F 在橢圓機的另一側重複步驟 D-E。

## 組裝第 3 步

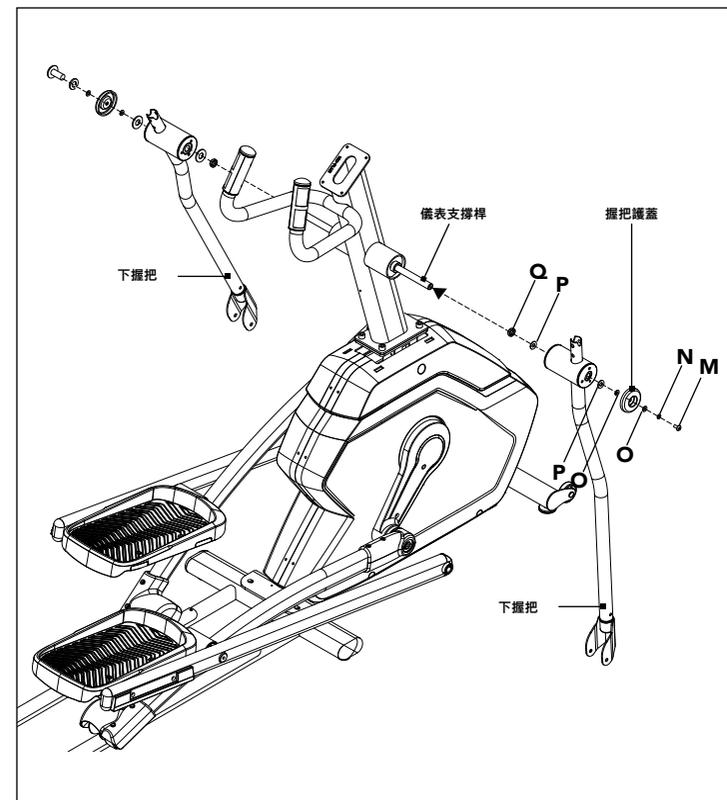


### 五金袋 3 內容：

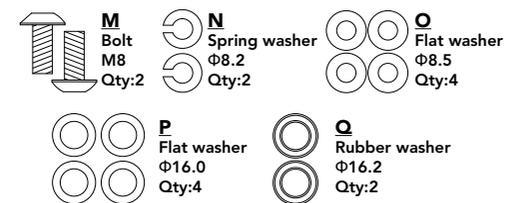


- 打開五金袋 3。
- 將 1 個平墊圈 (K)、1 個波浪形墊圈 (L) 及另一個平墊圈 (K) 滑到下連接臂。
- 將下連接臂滑到擺臂托架。
- 使用 1 個平墊圈 (J)、1 個彈簧墊圈 (I) 及 1 個螺絲 (H)，將下連接臂安裝到擺臂托上。
- 在橢圓機的另一側重複步驟 B-D。

## 組裝第 4 步

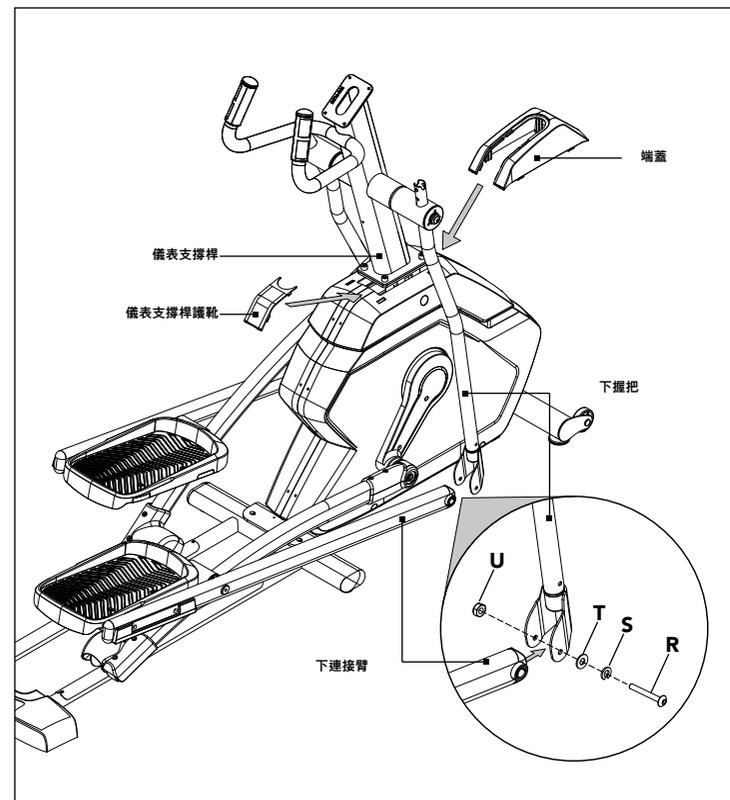


### 五金袋 4 內容：

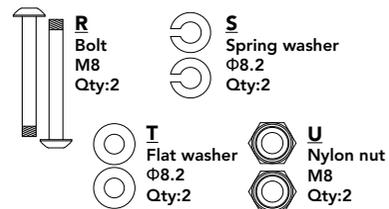


- 打開五金袋 4。
- 將 1 個橡膠墊圈 (Q)、1 個平墊圈 (P) 滑到儀表支撐桿。
- 將下握把滑到儀表支撐桿，並使用 1 個平墊圈 (P)、1 個平墊圈 (O)、1 個握把護蓋、1 個平墊圈 (O)、1 個彈簧墊圈 (N) 及 1 個螺絲 (M) 連結。
- 在橢圓機的另一側重複步驟 B-C。

## 組裝第 5 步

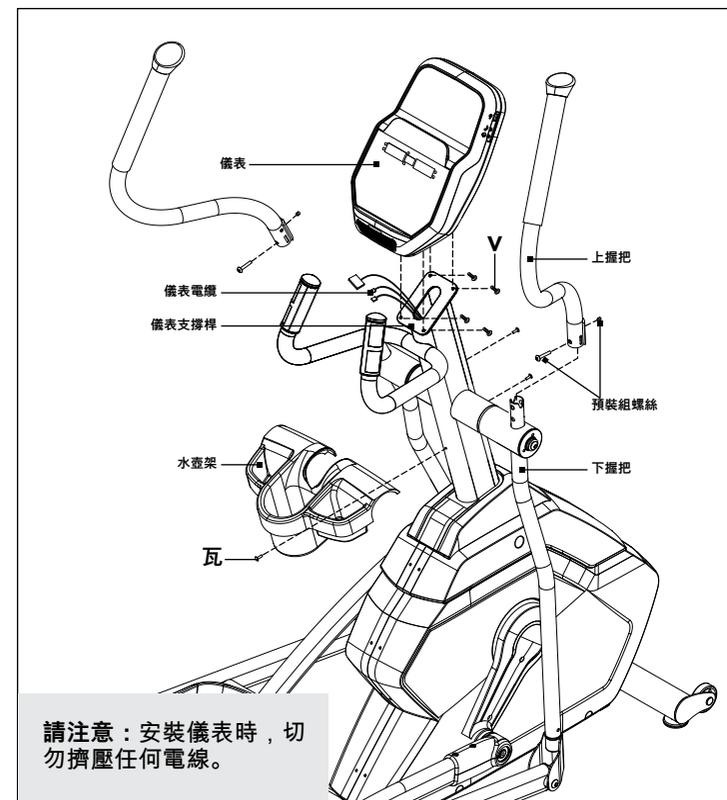


### 五金袋 5 內容：



- 打開五金袋 5。
- 將下連接臂滑到下握把的底部。
- 用 1 個螺絲 (R)、1 個彈簧墊圈 (S)、1 個平墊圈 (T) 及 1 個螺帽 (U)。
- 在橢圓機的另一側重複步驟 B-C。
- 將端蓋滑到儀表支撐桿，然後卡入到位。
- 在頂蓋上插入儀表支撐桿護靴，並卡入到位。

## 組裝第 6 步



### 五金袋 6 內容：



- 打開五金袋 6。
- 將儀表電纜安裝到儀表上。
- 小心地將儀表電纜塞入儀表支撐桿後，再安裝儀表。使用 4 個螺絲 (V)，將儀表安裝到儀表支撐桿上。
- 將右上握把滑到右下握把，確保握把完全連接在一起。使用預裝組螺絲將右上握把緊鎖在右下握把。

請注意：盡量讓上握把維持在下。如果沒有正確固定好握把，則有可能會損壞。

- 在橢圓機的另一側重複步驟 D。
- 將水壺架滑到儀表支撐桿，並用 3 個螺絲 (W) 連接。

請注意：安裝儀表時，切勿擠壓任何電線。



## 組裝完成！

產品重量  
74.5 公斤 / 163.9 磅。

使用者體重上限  
136 公斤 / 300 磅。

尺寸 (長 × 寬 × 高)  
186 x 61 x 167 公分 / 73" x 24" x 65"

## 橢圓機操作



本節將說明，如何使用您的橢圓機儀表及設定計畫。  
橢圓機指南中的基本操作章節包含以下方面的說明：

- 橢圓機位置
- 電源 / 接地說明
- 腳部姿勢
- 搬運橢圓機
- 調整橢圓機的水平
- 使用心率感測功能

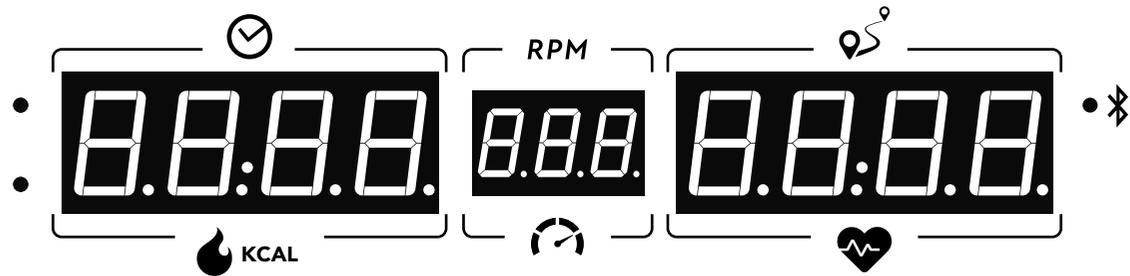


## 儀表操作

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) LED 顯示器視窗：時間、距離、卡路里、心率、RPM、阻力等級。
- B) LED 顯示器指示燈：指示正在顯示的資訊。
- C) 開始：按下以開始運動、開始您的運動或在暫停後繼續。
- D) 停止：按下以暫停/結束運動。按住 3 秒鐘以重設儀表。
- E) + / - 按鍵：用於調整阻力等級。
- F) 快速鍵：用於迅速達到所需的阻力。
- G) 確認：用於確認選擇。
- H) 切換顯示螢幕：按下以在運動期間切換顯示螢幕回饋。
- I) 喇叭：目前的 CD / MP3 播放器連接到儀表後，將透過喇叭播放音樂。
- J) 音訊輸入插孔：使用原廠配備的音訊轉接線將您的 CD / MP3 播放器插入儀表。
- K) 音訊輸出/耳機插孔：將耳機插入此插孔，以透過耳機聆聽音樂。注意：當耳機插入耳機插孔後，聲音不再從喇叭發出。
- L) USB 輸入：1A/5V USB 輸出功率。
- M) 閱讀 / 平板電腦架：擺放閱讀素材或平板電腦。
- N) 藍牙心率或平板電腦：藍牙預設為連接至平板電腦，按住 5 秒可連線至藍牙心率胸帶。儀表在與胸帶配對時不會與平板電腦配對，如需啟用平板電腦通訊，請按住藍牙按鈕 5 秒或是重設電源。儀表與藍芽裝置配對時，LED 燈會點亮。





## 顯示視窗

-  時間：以「分：秒」顯示，顯示剩餘的運動時間，或已運動的時間。
- **RPM**  RPM：指示腳踏板的移動速度。
-  距離：顯示單位為英哩。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
-  **KCAL** 卡路里：運動期間燃燒的總卡路里或剩餘等待燃燒的卡路里
-  阻力：顯示當前阻力級別。
-  心率：以 BPM 為單位 (每分鐘心跳次數) 顯示。用來監測您的心率 (雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)。

## 程式訊息



P1

**P1) 手動**：在健身期間手動調整阻力。



P2

**P2) 目標 1 – 距離**：在運動期間，使用 13 個距離運動來促使自己走得更遠。從 1 英哩、2 英哩、5k、5 英哩、10k、8 英哩、15k、10 英哩、20k、半程馬拉松、15 英哩、20 英哩和馬拉松目標中選擇。



P3

**P3) 目標 2 – 卡路里**：設定燃燒卡路里的目標。消耗的卡路里會由使用者所輸入的體重進行計算。



P4

**P4) 減重**：專為減脂而設的運動。在運動過程中透過增加和降低速度，讓您一直處於脂肪燃燒區內進而達到減重效果。包括 10 個級別。



P5

**P5) 間歇**：在涉及心臟和其他肌肉的運動期間，透過增減阻力來提高力量、速度和耐力。包括 10 個級別。



**切換顯示器**：按下此按鈕可切換 LED 螢幕上顯示的資訊。LED 指示燈會在顯示資訊旁亮起。



## 開始使用

1. 檢查周圍，確認沒有會妨礙橢圓機動作的物體。
  2. 將電源插頭插入後，開啟橢圓機的電源。（開關位在橢圓機的底部前側。）請注意：有些橢圓機可能沒有電源開關，會在插電時自動啟動。
- **快速開始**  
只需按下開始  鍵即可開始訓練。時間會從 0:00 開始計算，阻力等級將預設為 0。或者...
  - **選擇運動或目標**
    1. 使用  $\vee$  /  $\wedge$  按鈕選擇您的程式，然後在所需程式顯示時按下 ENTER .
    2. 使用  $\vee$  /  $\wedge$  按鈕調整設定，然後在所需設定顯示時按下 ENTER .
    3. 按下「開始」  即可訓練。

請注意：如果沒有選擇運動，程式將切換為手動模式。所有阻力等級的切換都需要由使用者在此設定。

## 重設儀表

請按住停止鍵  3 秒鐘。

## 結束您的運動

運動完成後，本機會發出提示音。您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒，之後會被重設。

## 清除目前的選擇

如欲清除目前程式選擇或螢幕，請持續按住「停止」  鍵 3 秒鐘。

## 使用您的 CD / MP3 播放器 / 藍牙喇叭

- 1) 將原廠配備的音訊轉接線連接到儀表右上方的音訊輸入插孔和 CD / MP3 播放器的耳機插孔。
- 2) 使用您的 CD / MP3 播放器按鈕調整歌曲設定。
- 3) 不使用時，拔掉音訊轉接線。
- 4) 如果您不想使用喇叭，可以將耳機插入儀表底部的音訊輸出插孔。
- 5) 欲連接至藍牙喇叭，需打開藍牙設定，開啟藍牙，掃描新裝置，在清單尋找型號名稱並選擇連接。

# 组装

## 警告

在组装过程中，须特别注意几个方面。必须正确遵循组装说明，并确保牢固紧固所有零件。若未正确遵循组装说明，则可能导致椭圆机上的机架零件未能紧固，而松动的零件可能发出刺耳的噪音。为防止椭圆机损坏，必须查阅组装说明，并采取纠正措施。

在继续之前，请在椭圆机的前端稳定器管上的白色条形码贴纸中找到序列号，并将其填入下方空白处。

请在以下方框内输入序列号和型号名称：

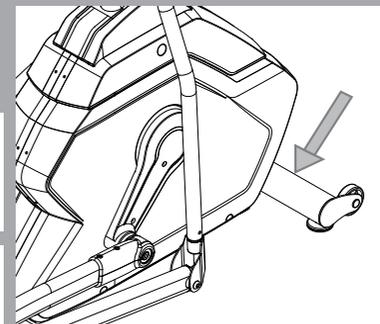
序列号：

EP

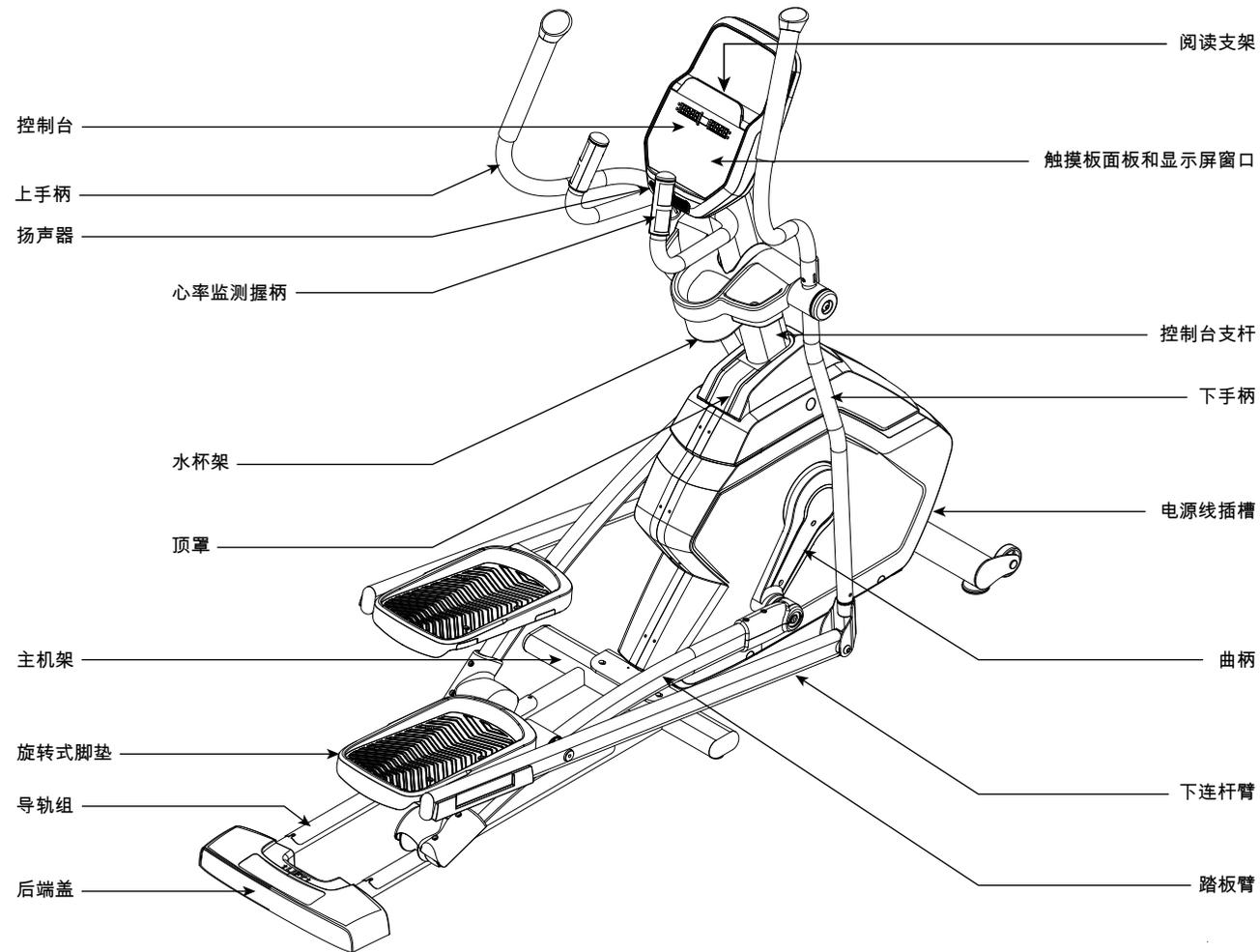
型号名称：HORIZON

椭圆机

序列号的位置



» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。



### 配套工具：

- 5 毫米 L 型扳手
- 8 毫米 L 型扳手
- 10/13 毫米扁平扳手
- 螺丝刀

### 配套部件：

- 1 个主机架
- 1 个导轨组
- 2 个踏板臂
- 2 个下手柄
- 2 个上手柄
- 2 个带脚垫的下连杆臂
- 1 个顶罩
- 1 个控制台支杆
- 1 个控制台支杆罩
- 1 个控制台
- 2 个手柄盖
- 1 个水杯架
- 1 根音频适配器电缆
- 1 根电源线
- 1 个五金件套装

## 预组装

### 拆箱

在您要使用产品的位置打开包装箱。将椭圆机包装箱置于水平平面上。建议遮盖地板，以防地板磨损。拆箱时切勿侧面朝下。

**注意：**在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

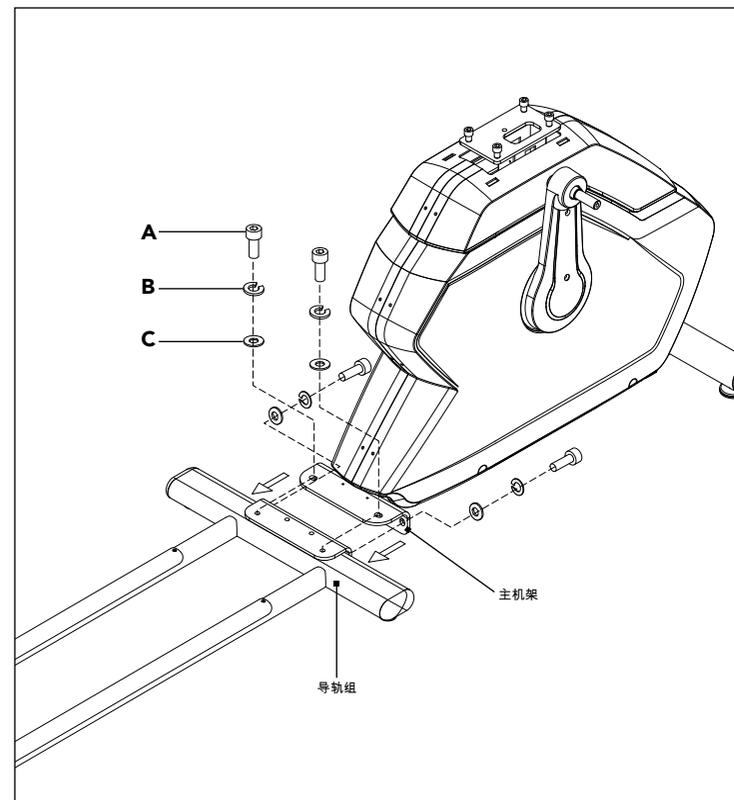
**注意：**涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。

### 寻求支持

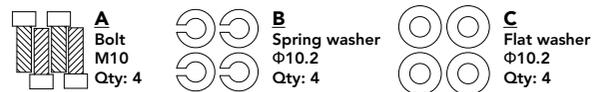
如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。



## 组装步骤 1



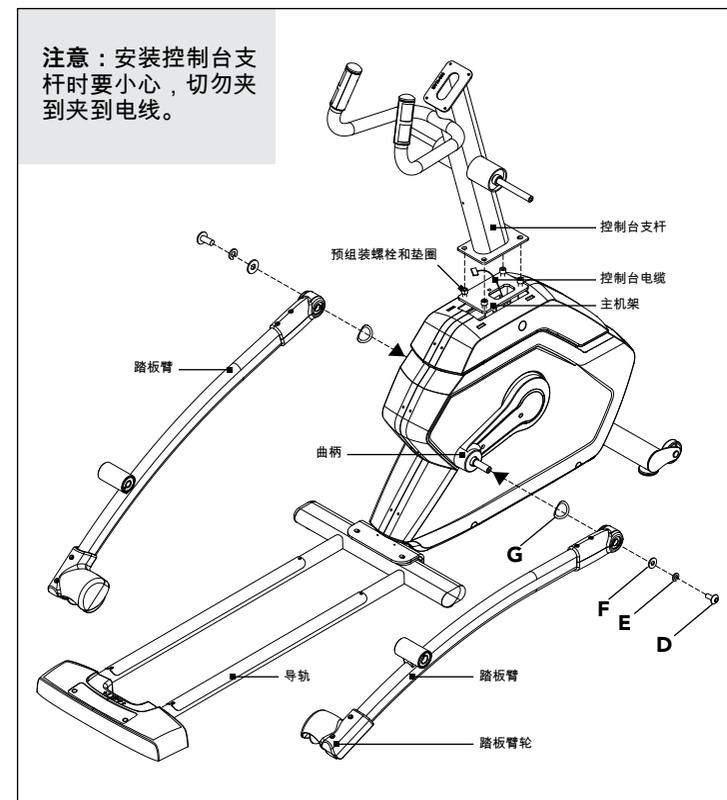
### 五金件包 1 内容：



- A 打开五金件包 1。
- B 如图所示，将导轨组与主机架对齐。
- C 用 4 个螺栓 (A)、4 个弹簧垫圈 (B) 和 4 个平垫圈 (C)，将导轨组固定至主机架。

## 组装步骤 2

注意：安装控制台支杆时要小心，切勿夹到夹到电线。

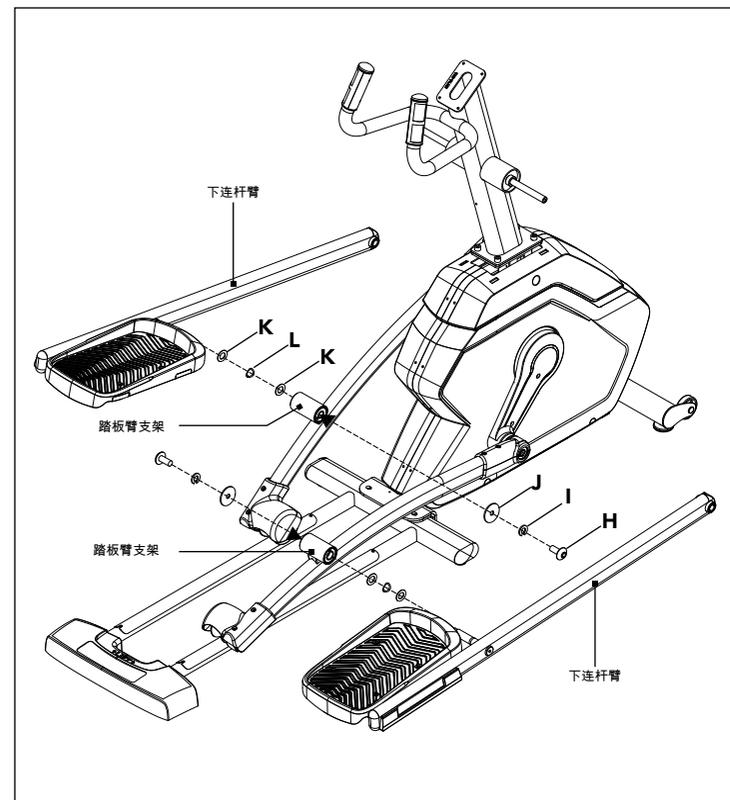


### 五金件包 2 内容：

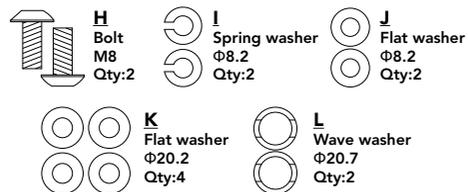


- A 打开五金件包 2。
- B 使用位于控制台支杆内部的扭结，小心地将控制台电缆穿过控制台支杆。
- C 使用预组装螺栓和垫圈，将控制台支杆固定至主机架。
- D 如图所示，将波形垫圈 (G) 滑到曲柄上，然后滑到踏板臂上。将踏板臂轮放在导轨上。
- E 使用 1 个平垫圈 (F)、1 个弹簧垫圈 (E) 和 1 个螺栓 (D)，将踏板臂固定至曲柄。
- F 在椭圆机的另一侧重复步骤 D-E。

## 组装步骤 3

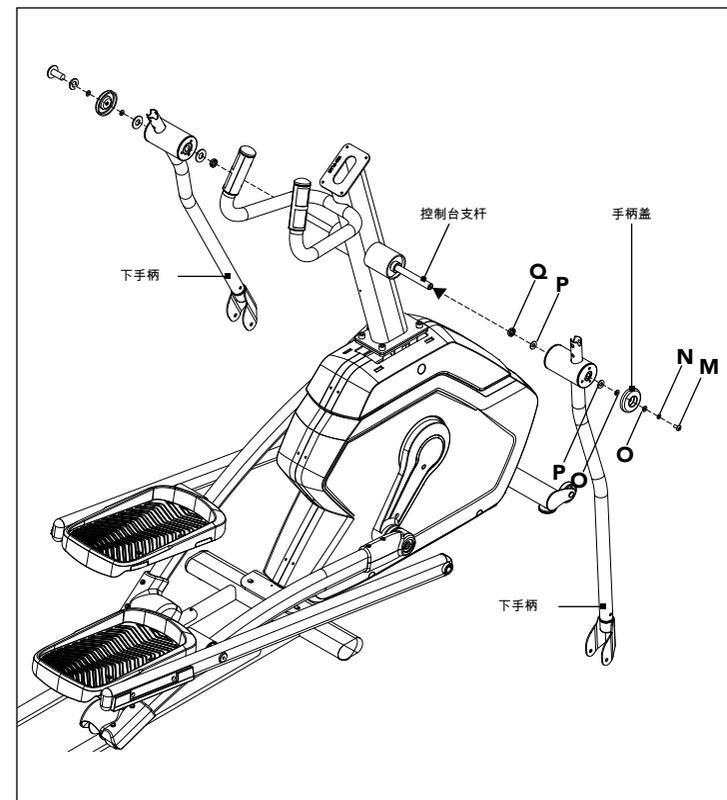


### 五金件包 3 内容：

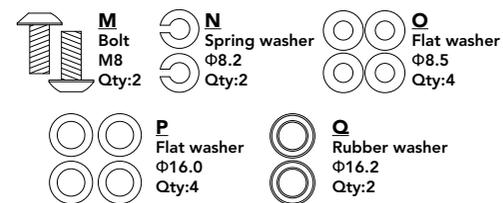


- A 打开五金件包 3。
- B 将 1 个平垫圈 (K)、1 个波形垫圈 (L) 和另一个平垫圈 (K) 滑到下连杆臂上。
- C 将下连杆臂滑入踏板臂支架。
- D 使用 1 个平垫圈 (J)、1 个弹簧垫圈 (I) 和 1 个螺栓 (H)，将下连杆臂固定至踏板臂支架。
- E 在椭圆机的另一侧重复步骤 B-D。

## 组装步骤 4

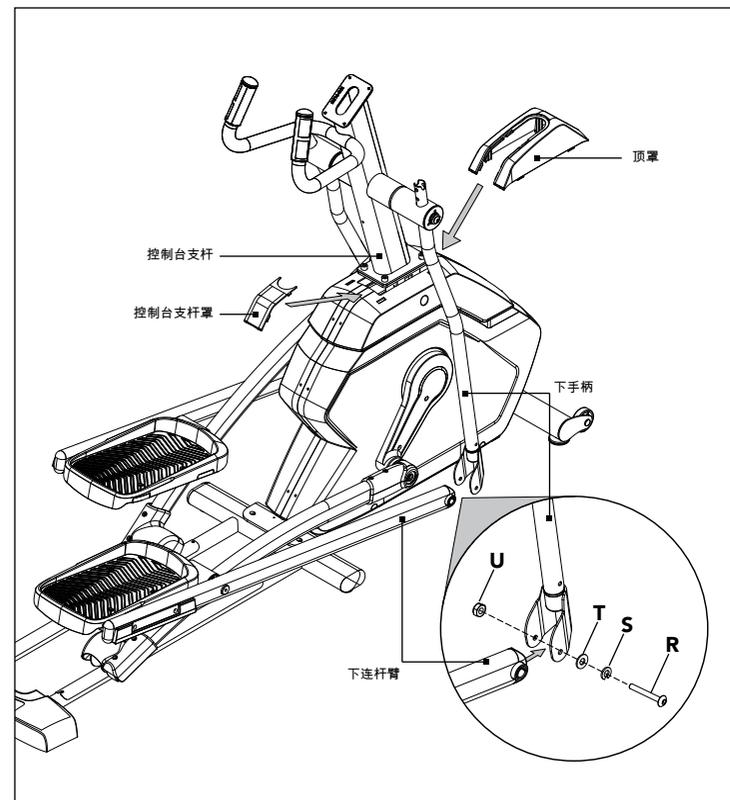


### 五金件包 4 内容：

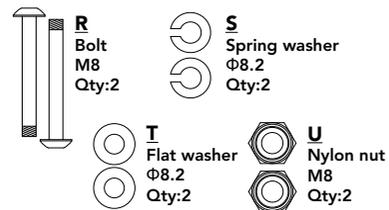


- A 打开五金件包 4。
- B 将 1 个橡胶垫圈 (Q) 和 1 个平垫圈 (P) 滑到控制台支杆上。
- C 将下手柄滑到控制台支杆上，并使用 1 个平垫圈 (P)、1 个平垫圈 (O)、1 个手柄盖、1 个平垫圈 (O)、1 个弹簧垫圈 (N) 和 1 个螺栓 (M) 将其固定。
- D 在椭圆机的另一侧重复步骤 B-C。

## 组装步骤 5

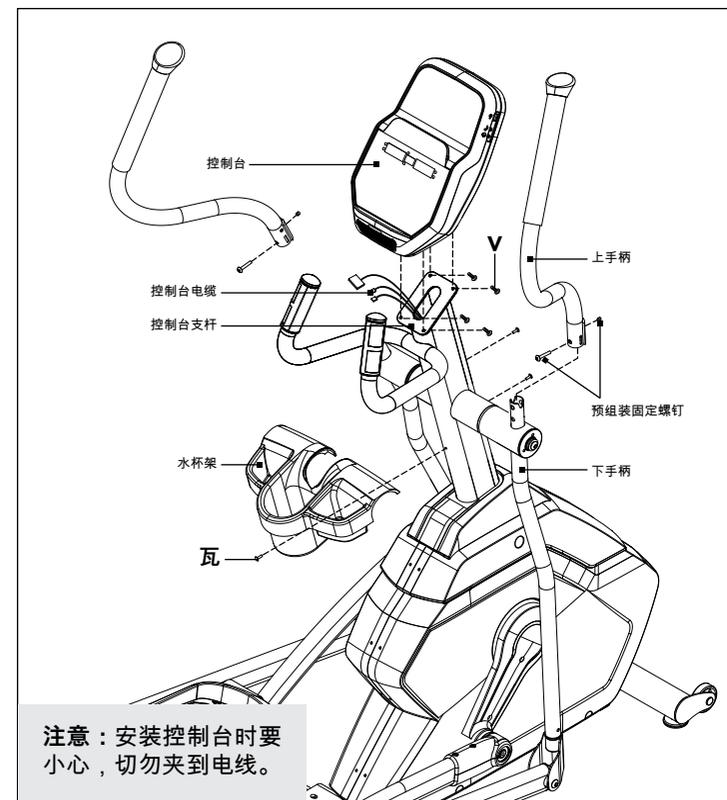


### 五金件包 5 内容：



- A 打开五金件包 5。
- B 将下连杆臂滑入下手柄的底端。
- C 使用 1 个螺栓 (R)、1 个弹簧垫圈 (S)、1 个平垫圈 (T) 和 1 个螺母 (U) 固定接头。
- D 在椭圆机的另一侧重复步骤 B-C。
- E 将顶罩滑过控制台支杆，然后卡紧到位。
- F 将控制台支杆罩插入顶罩上方，然后卡紧到位。

## 组装步骤 6



### 五金件包 6 内容：



- A 打开五金件包 6。
  - B 将控制台电缆固定至控制台。
  - C 在连接控制台之前，小心地将控制台电缆塞入控制台支杆。使用 4 个螺栓 (V) 将控制台固定至控制台支杆。
  - D 将右上手柄滑到右下手柄上，确保手柄完全接合在一起。使用预连接固定螺钉将右上手柄固定至右下手柄。
- 注意：**确保上手柄尽可能靠下。如果未正确固定手柄，可能会损坏手柄。
- E 在椭圆机的另一侧重复步骤 D。
  - F 将水杯架滑过控制台支杆，并用 3 个螺栓 (W) 固定。

注意：安装控制台时要小心，切勿夹到电线。



## 组装完成！

产品重量  
74.5 千克 / 163.9 磅

使用者体重上限  
136 千克 / 300 磅

尺寸 (长×宽×高)  
186 x 61 x 167 厘米 / 73 x 24 x 65 英寸

## 椭圆机操作



本部分说明如何使用椭圆机中控台和程序设定。  
椭圆机产品指南中的“基本操作”部分提供了以下操作的相关说明：

- 椭圆机的放置
- 电源/接地说明
- 脚踏位置
- 移动椭圆机
- 椭圆机调平
- 使用心率监测功能

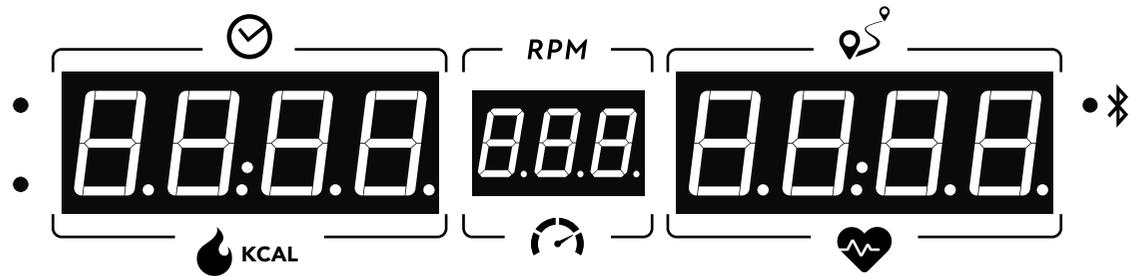


## 控制台操作

注意：中控台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

- A) LED 显示屏窗口：时间、里程、卡路里、心率、转速和阻力等级。
- B) LED 显示屏指示器：指示正在显示什么信息。
- C) 启动：按下开始锻炼，或暂停后恢复锻炼。
- D) 停止：按下暂停/结束锻炼。按住 3 秒钟以重置中控台。
- E) +/- 键：用于调节阻力等级。
- F) 快捷键：用于更快地达到所需阻力等级。
- G) ENTER (确认)：用于确认选择。
- H) 更换显示信息：锻炼时按下此按钮，可更换锻炼反馈信息。
- I) 扬声器：当您的 CD/MP3 播放器连接至控制台时，可以通过扬声器播放音乐。
- J) 音频输入插孔：使用配套的音频适配器电缆将您的 CD/MP3 播放器连接到控制台。
- K) 音频输出/耳机插孔：将耳机插入该插孔内，通过耳机听音乐。请注意：当耳机插入耳机孔时，就不再通过扬声器播放音乐。
- L) USB 输入：USB 输出功率为 1A/5V。
- M) 阅读/平板电脑架：用于放置阅读材料或平板电脑。
- N) 蓝牙心率或平板电脑：蓝牙默认连接至平板电脑，按住 5 秒可连接至蓝牙心率带。当与胸带配对时，控制台不会与平板电脑配对。要启用平板电脑通信，请按住蓝牙按钮 5 秒钟或复位电源。当控制台与 BT 设备配对时，LED 灯将点亮。





## 显示屏窗口

- **时间**：以分: 秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
- **RPM** **RPM**：表示脚踏板运动的速度。
- **里程**：以英里为单位显示。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
- **KCAL** **卡路里**：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。
- **阻力**：显示当前阻力级别。
- **心率**：以 BPM (每分钟心跳数) 为单位显示。用于监测您的心率 ( 当同时握住两个心率监测握柄时显示 )。

## 程序信息



**P1) 手动**：在锻炼期间手动调节阻力。



**P2) 目标 1 - 里程**：在锻炼时，可以选择 13 个锻炼里程，逐步提高锻炼强度。选择 1 英里、2 英里、5 公里、5 英里、10 公里、8 英里、15 公里、10 英里、20 公里、半程马拉松、15 英里、20 英里以及马拉松目标。



**P3) 目标 2 - 卡路里**：设置热量消耗目标。使用用户资料中的体重记录计算卡路里消耗量。



**P4) 减重**：锻炼主要是为了达到目标脂肪量。通过增减阻力来促进减重，同时让您始终处于脂肪燃烧区间。一共有 10 个级别。



**P5) 间歇**：在整个锻炼期间通过增减阻力的方法，提高力量、速度和耐力，让心脏和其他肌肉都得到锻炼。一共有 10 个级别。



**更换显示信息**：按下此按钮可更换 LED 屏幕上显示的信息。所显示的信息旁边的 LED 指示器亮起。



## 准备开始

1. 检查以确保椭圆机附近无妨碍设备运行的物体。
  2. 插入电源线，启动椭圆机。（开关位于椭圆机的底部前端。）注意：有些椭圆机可能没有电源开关，通电时即开启。
- **快速开始**

只需按下“启动”  键，便可开始锻炼。时间将从 0:00 开始计时，阻力等级将默认为 0 级。或...
  - **选择一种锻炼或目标**
    1. 用  $\vee$   $\wedge$  按钮选择“程序”，显示所需程序时，按下“确定” 。
    2. 用  $\vee$   $\wedge$  按钮调整“设置”，显示所需设置时，按下“确定” 。
    3. 按下“启动”  开始锻炼。

**注意：**如果未选择任何锻炼，程序将作为手动程序运行。阻力等级的所有更改都需要由用户在此设置下进行。

## 重置控制台

按住“停止”  3 秒钟。

## 结束锻炼

结束锻炼时，设备会发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒，然后归零。

## 清除当前所选

如要清除当前所选程序或屏幕，请将  按住 3 秒。

## 使用 CD/MP3 播放器/蓝牙耳机

- 1) 将配套的音频适配器电缆分别插入控制台右上方的音频输入插孔和 CD/MP3 播放器上的耳机插孔。
- 2) 使用 CD/MP3 播放器上的按钮调节歌曲设置。
- 3) 不用时，拔出音频适配器电缆。
- 4) 如果不想使用扬声器，可以将耳机插入控制台底部的音频输出插孔内。
- 5) 若要连接蓝牙耳机，可打开蓝牙设置，开启蓝牙，扫描新设备，在列表中找到型号名，然后选择连接。

